バーバの言葉を味わう

解説 3

バリー・リスマン

バーバ・ムクターナンダは、シッダ・ヨーガのサーダナーについてこう教えています。

あなたが誰かと話している時、あなたの目の前に、大いなる自己を見なさい。[1]

あなたの学びをより豊かにするために、この教えの主要な言葉を説明し、あなたがどのように実践に取り入れることができるかを述べていきます。私にとって、この取り組みは、個々の花の形、色、質感に気づくことで花束全体の構成と美しさをよりよく理解し、繊細なフラワーアレンジメントを楽しむことと似ています。

この教えの中での主要な語句は、「話す」、「大いなる自己」、そして「あなたの目の前に」です。

三つの言葉をよく見てみる

「話す」とは、音声化された言葉で意見を表現し、あるいは、交換することです。「誰かと話す」には、話すことと聞くことの両方が含まれます。ですから、両方の言葉を調べてみましょう。

サンスクリット語で「話す」を表す言葉は、वचन（ヴァチャナ）で、その意味には「述べる」、「話す」、「表現する」、そして「宣言する」などがあります。

インドの教典では、話すことの力、すなわちサンスクリット語でヴァーチは、神聖な力として崇敬されています。私たちは、話すことの神聖さを理解することによって、言語が持つ秘めた力に対する敬意をより強くします。私たちは話す前に、言葉の持つ効力を考えます。「いつ」話すべきかをよく考え、親切で、役に立ち、励みになるような言葉を選びます。

サンスクリット語で श्रवण（シュラヴァナ）は、聞く、あるいは、耳を傾ける、という行為を指しますが、研究するとか学習するという意味も含んでいます。シュラヴァナはまた、大いなる自己の知識を得るために、グルの言葉や教典の英知に耳を傾けることを表す用語でもあります。他の人と話をするという状況では、耳を傾ける、すなわちシュラヴァナは、単に誰かの声を聞く以上の意味があります。相手が言っていることに誠実に注意を向け、今ここに存在して、受け入れようとすることです。

まだ相手が話しているのに、耳を傾ける代わりに、例えば、どのように自分の意見を述べて対応しようかと考えていれば、相手が実際に言っていることに耳を傾けることはできません。それは、話をしている相手から分離しているという自らの感覚を増幅させます。一方、相手の中に大いなる自己の光を認めると、寛大に、温かい配慮と広い心で相手の話に耳を傾けることができます。相手に最大の注意を払うと、その結果、相手は、話をよく聞いてもらっている、と感じることができます。真のつながりが強くなり、互いを一層尊敬できるように感じるのです。

サンスクリット語で大いなる自己は、スワーミ・アカンダーナンダによる「バーバの言葉を味わう」の解説1で学んだように、आत्मन्（アートマン）です。これは、サンスクリット語の語根――アートゥとアン――に由来しています。アートゥは、「動くもの、そして至る所に広がるもの」を意味し、アンは「呼吸する」を意味します。アートマンはすべての物体や生き物になります。私たちが生きて、認識できるようにさせているのは、この意識の力です。別の言い方をするなら、アートマンは、すべての人間の内側で本質として輝く至高なる意識の光です。このことを理解し、体験するようになると、私たちそれぞれが、今あるがままで、大いなる自己の光を体現しているのだと理解します。

「あなたの目の前に」という言葉は、あなたの真正面という位置を言い、あなたが見ているものは、明らかにはっきりと目に見えることを示しています。この英語の言葉に対応するサンスクリット語は、साक्षात्（サークシャートゥ）で、「その人の目の前に」、「真っすぐ見る」、「まさにそこにあるものを見る」、や「直接知覚」を意味します。

ですから、バーバが「あなたが誰かと話している時、あなたの目の前に、大いなる自己を見なさい」と言う時、彼の教えは、あなたの目の前にいる人が誰であろうと、その人と、その人に対するあなたの認識にも当てはまるのです。

この、大いなる自己を「見ること」は、あなたの目であなたがまさに見るもの以上の意味があります。それは、自分と他の人の中で輝く大いなる意識を認めることです。他の人と一緒にいる時、あなたはその人を大いなる自己の姿として見ます。すると、その人と話す時は、相手の内に存在する大いなる自己に話し掛けているように感じられるのです。ひとたび、相手の内側に大いなる自己が輝いていることを理解すれば、たとえ相手の意見に同意できなくとも、相手の言うことに耳を傾けることができるでしょう。相手と話すにつれて、相手の本質的な善さが目に入り、自分自身の善さも体験することができるでしょう。

最近、私は仕事場で、自分が監督していたプロジェクトで、ある同僚について、責務を全うする能力がないのではないかと疑うようなことがありました。私は、その同僚の動機や、どの程度のやる気があるかなど、自分のマインドが結論を急いでいることに気づきました。

このことについてその人に直接話し掛ける前に、私はその人を大いなる自己として見るという意図を作りました。その結果、私は自分の懸念を明確に、そして親切に話すことができたのです。私はその人の言いたいことに、誠実な好奇心を持って耳を傾けるように努力しました。相手が話した時には、自分の思い込みを脇に置いて、心を開いて聞くことができました。

その人を大いなる自己として認識することで、共感と思いやりを持ってその人に耳を傾けることができたのです。私はその人の状況についてより深い理解を得、私たちのプロジェクトは調和の取れた生産的な方法で前進することができました。後にその人は、私たちのやりとりから自分が大事にされ、支えられていると感じたと話し、そして私たちの互いへの親近感が高まりました。

バーバの言葉を応用する

では、この教えを実践するための手順を説明します。

今述べた状況のように、会話の準備をする際に、私はやりとりの間、大いなる自己を見続けるという意図を作ります。

会話の最初に、私は自分の身体のどこであれ、緊張や滞りに気づいた所を和らげます。身体が快適であると、話している相手の中の大いなる自己への気づきへのつながりを保つことは、はるかにたやすくなります。

次に、自分の呼吸に気づきます。 自分の呼吸に集中することは、私を今この瞬間に保ち、私が大いなる自己を見ることの中に確固として在ることを助けます。

話している時には、自分の身体の後ろ側を感じます。 私の焦点は通常、背中の上部、後頭部、または座っている椅子との接触点に落ち着きます。目の後ろの筋肉を緩め、周辺視野に気づきます。これは、私と相手の内にある大いなる自己の包括的な意識に私を定着させます。

この意識に集中することで、私はより深い共感を持って耳を傾けることができます。自分の思い込みを識別できるので、それらは相手の言葉がどのように聞こえるかに影響しません。相手の見方が私の見方と異なっていても、相手の見方を尊重することができます。

実際、バーバの教えを実践することは、会話が私が望んでいたようにならなかった時にこそ非常に価値があります。なぜなら、それは私が感じるかもしれない欲求不満や失望を手放し、代わりに相手の大いなる自己に気づき続ける能力を私に与えるからです。

バーバの教えを実践することは、私に幸福や善意を――高揚感のある感情、褒め言葉、分かったというようにうなずくことやほほ笑むことなどを通して――広げる方法を与えます。日常的なやりとりは、大いなる自己の喜びに満ちた慈悲深い物の見方を表現する機会となります。

他の人々を大いなる自己として認識することは、自分の内側の大いなる自己とのつながりを養い、強めます。これらは、バーバの言葉を応用することで私が体験する多くの恩恵の一部です。

バーバの指示をもう一度見てみましょう。

あなたが誰かと話している時、あなたの目の前に、大いなる自己を見なさい。

心の中でバーバの言葉を繰り返し、それがあなたの存在の中に落ち着くようにしなさい。

いつも話している人を思い浮かべてください。

その人があなたの中に住まう同じ大いなる自己を体現しているという意識を持ちながら、その人と話すことを想像してみてください。

あなたが話す時、そしてあなたが聞く時、「あなたの目の前に、大いなる自己を見る」ことはどのように感じますか？

この実践は、あなたとあなたの周りの人々にどのような利点をもたらすでしょうか？

バーバの教えを学び続けながら、一日の中でそれを実践する機会を見つけることを楽しんでください。そして、その人を大いなる自己として見ながら話をすることが、あなたとあなたの周りの人々を高揚させる、多くの状況を見つけ出してください。

© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。

[1] Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992), p. 54.